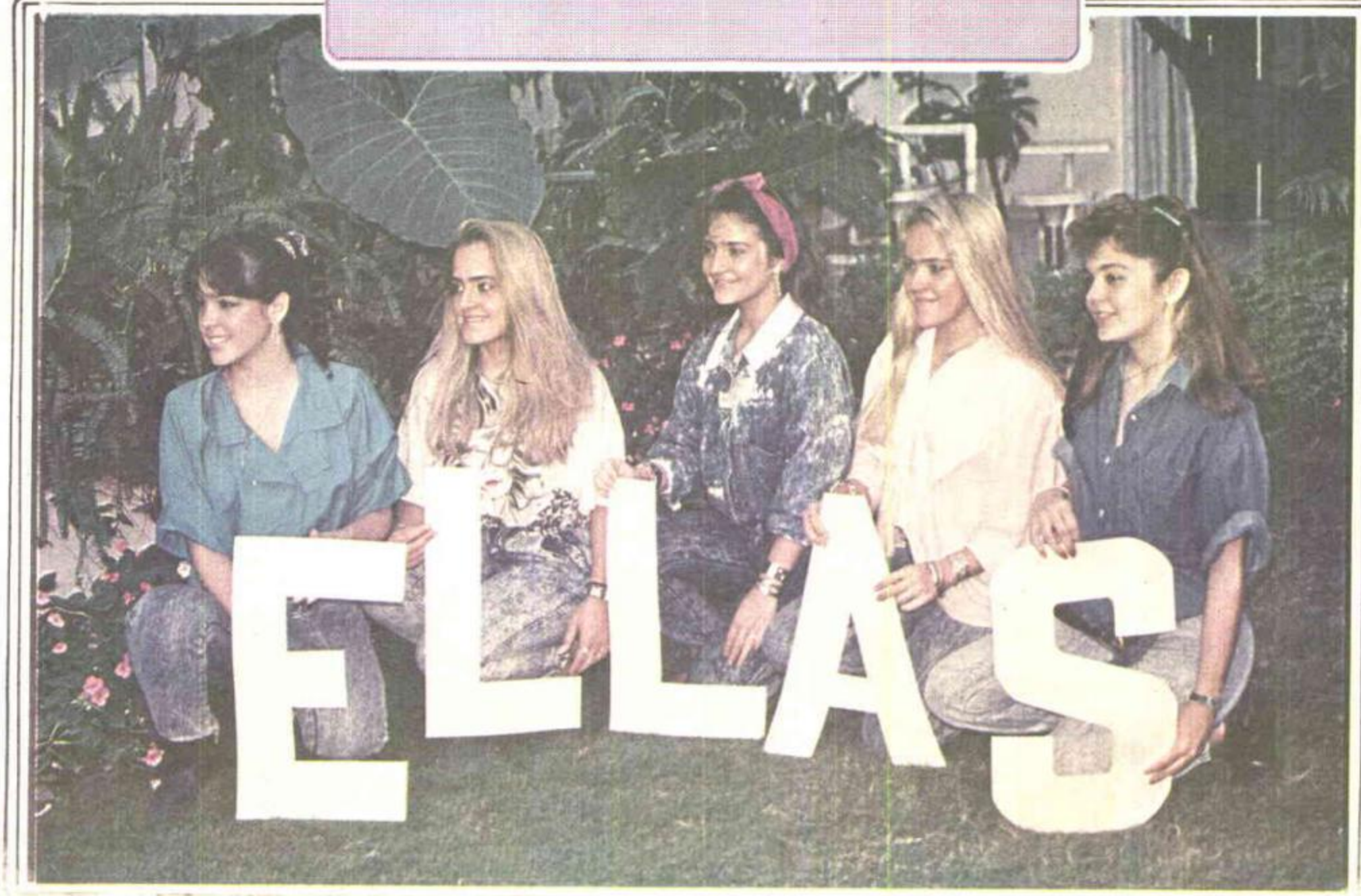
NUESTRO PRIMER ANIVERSARIO

No. 52

Miércoles 26 de

Agosto de 1987

PARA



Entre Amigas

Nunca dejaremos de hablar de los logros profesionales y sociales, tan difíciles de alcanzar, por las mujeres de nuestro tiempo y, principalmente por las de nuestro medio. Aún ahora el hecho de tener que desempeñar varios papeles simultáneamente, implica para la mujer muchas dificultades, porque, para no descuidar ninguno de ellos, necesita generar mucha mayor energía.

Pese a esto, la mujer de hoy no se lamenta en absoluto. Por el contrario, esta diversidad de funciones la enriquece doblemente como ser humano. Si no fuera así, se podría decir que la mujer sería un eterno ser humano frustrado, mutilado.

La mujer para desempeñarse como persona, y desarrollarse, tanto en el aspecto profesional como en el hogareño, tiene que salvar múltiples obstáculos: En primer lugar debe cambiar su propia mentalidad, vencer el miedo y adquirir confianza en su capacidad para asumir el doble compromiso de ser útil tanto para su familia como para la sociedad. En segundo lugar, debe darse una mayor respuesta dentro del medio político y social que la rodea, puesto que éste todavía es muy hostil hacia ella. Se le debe otorgar más igualdad de oportunidades, de desarrollo profesional, porque, hasta ahora, lo único que hacen las mujeres, en su gran mayoría, es continuar con las labores domésticas, ya sea como azafatas, costureras, cocineras, etc. actividades que no las ayudan en su realización personal.

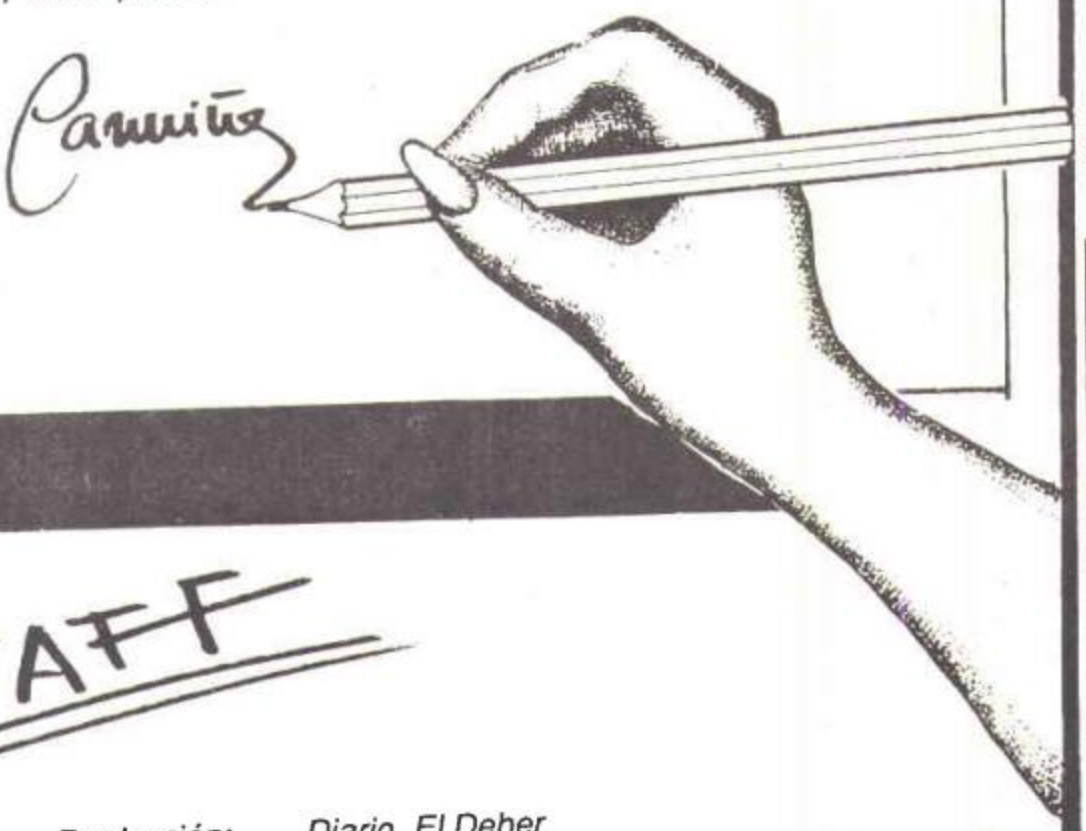
Por otra parte, se requiere la ampliación y mejora de servicios estatales como guarderías, para facilitar la vida de las mujeres que trabajan.

Este deseo de mejores condiciones de vida para la mujer viene a ser nuestro mensaje de "Primer Aniversario", dedicado con cariño a todas ustedes.

Esperamos que en estas 52 semanas de edición, "Para Ellas... "tenga cumplidos los objetivos de orientar, informar y entretener a la mujer!.

¡ Hasta pronto!.

Carmiña



STAFF

Producción:	Diario El Deber
Dirección:	Sonia R. de Saucedo
Coordinación General:	Carmiña de Saldaña
Redacción:	Beatriz Araúz Suárez
Diagramación y armado	Rolando Alarcón
Composición:	María Gutiérrez de Herbas

Sumario

-MODA: JEANS PARA TODO MOMENTO

- JUVENTUD = AMOR Y AMISTAD

- ALGUNOS MODOS DE ENFRIAR LA COLERA

-COCINA: TODO SIMPLE, RAPIDO Y SUPER RICO!!

- ¿QUE PAPEL DESEMPEÑA ''PARA ELLAS...'' EN EL SECTOR FEMENINO?

- PAUL NEWMAN:

Portada: Karen Fleig Bilbao
Cindy Estenssoro Cisneros
Moyra Estenssoro
Claudia Estenssoro
Cecilia Estenssoro

Foto: Osman Pattzi

ellas... nuestras bellezas

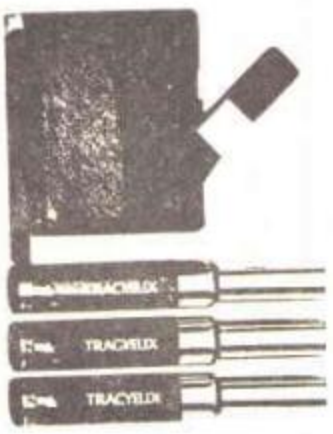
La mujer cruceña, caracterizada por su belleza, tiene un encuentro marcado en esta sección junto a las misses de hoy y las de antaño. Una especie de tributo a esas mujeres que tuvieron la oportunidad de representar a su pueblo en certámenes de bellezas nacionales e internacionales.

Una forma especial de promover la belleza de la mujer, de sus dotes físicos, combinados con su espíritu e intelecto de mujer moderna.

"Para Ellas.. "agradece la colaboración de las personas que trabajan en pro de la belleza de la mujer de nuestro medio, organizando los eventos y promocionando a las futuras embajadoras de la belleza boliviana en los incontables eventos o concursos que seleccionar la más bella entre las hermosas.

Sin esas personas no nos sería posible la elaboración de esta sección.

Confiamos que esta colaboración continúe, para que en cada edición podamos brin dar a ustedes novedosas entrevistas con las eternas reinas de la belleza.



Si Tejer es un ARTE

Teja con calidad
Por su compra de **sólo 60 Bs.** Le enseñamos a Tejer una prenda
GRATIS!!

****Sposa Bella****
C/Camiri # 65 Tel. 3-0943

****MAFI ****
C/Aroma # 30

AI-20-20-Sept

Jeans Moda:

JEANS PARA TODO MOMENTO!!!

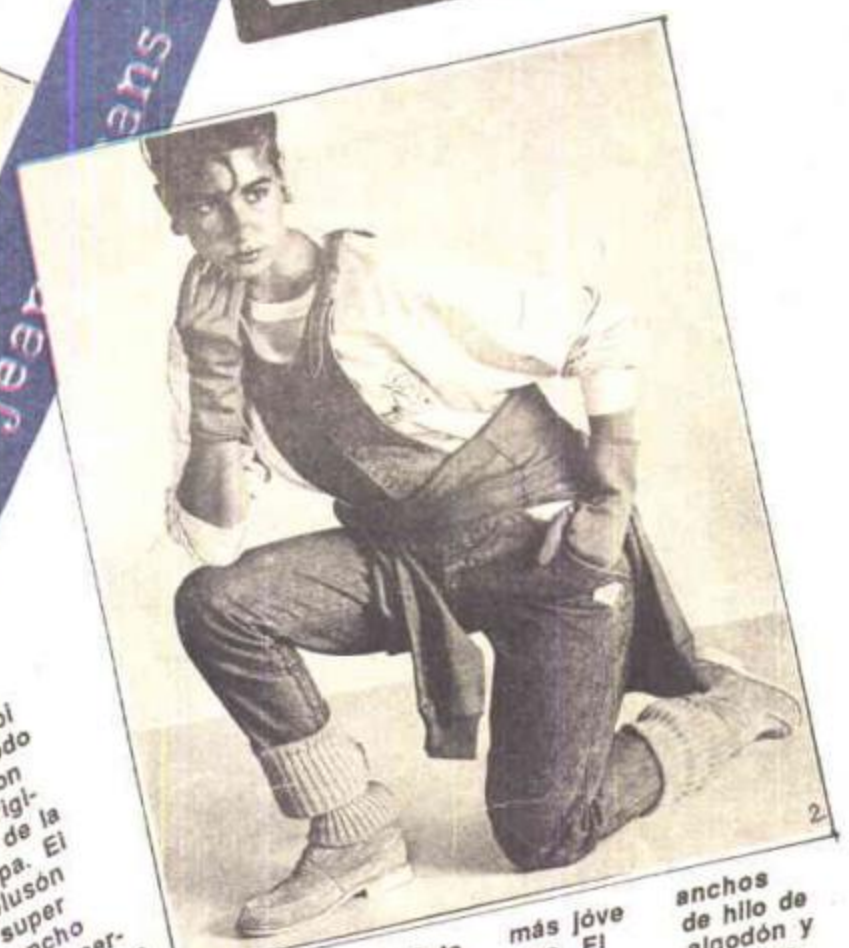
En la moda, como en la vida, todo gira alrededor del jeans.

El es quien combina las piezas básicas del vestir de la mujer actual.

Es la ropa que va con todo, sea con el cuero, hilo, lana, seda... y siempre hace suceso.

Vea estas sugerencias, tan modernas y originales, que usted encuentra en las principales boutiques de la ciudad:

1.- La chamarra sin mangas combina de maravilla con la blusa de hilo tejido y los pantalones anchos; con deta lle especial en la cintura cruzada. La señal coque la queda por cuenta del pañuelo de gasa, super femenino.



2.- Entallado combinado perfectamente sobre el pantalón ajustado, y los tacones altos formalizan la apariencia deportivo elegante. Los guantes son apenas opcional, pero las gafas se ven muy femeninas.

3.- En este traje la cuenta es la sucreación de las piezas y todos.

Los pantalones ajustados siempre fueron el punto débil de los chamarrones. Vea el detalle delicado del collar de perlas y la blusa en estilo romántico. Super "in" para los paseos de la tarde.

4.- En este ejemplo el sofistica- do combina a todo dar con el original de la ropa. El blusón super ancho cae perfectamente sobre el pantalón ajustado, y los tacones altos formalizan la apariencia deportivo elegante. Los guantes son apenas opcional, pero las gafas se ven muy femeninas.

5.- El traje jeans combina perfectamente con la seda, dando un "toque" elegante y sofisticado al conjunto. La chamarra combinada en cuero produce un aspecto de sobriedad y juventud. Contrastes que tornan las ropas jeans eternas y supercómodas, para todas las horas.

JUVENTUD AMOR Y AMISTAD

La amistad, amigos míos, es una realidad hecha y lograda de una vez y para siempre. Es una realidad dinámica que hay que redescubrir día a día. La amistad no llega a ser auténtica si no está naciendo constantemente de nuevo. La amistad que no se ahonda, termina por empobrecerse y morir.

La amistad es comunicación, una verdadera amistad sólo es posible cuando dos o más personas se aceptan como son, se respetan, se conocen y se entregan la una a la otra. Para esto es necesario luchar con el egoismo, el afán de dominio y el propio orgullo.

Para llegar a conocer el verdadero amor tenemos que disfrutar primero de una verdadera amistad, porque es ella la muestra real de amor, porque en el sentido más general se puede afirmar que amor es fundamentalmente dar, no recibir.

Pero ¿que es dar¿.. Por simple que parezca la respuesta es muy compleja: significa renunciar, privarse de algo, sacrificarse. Para algunas personas que no han alcanzado una madurez, el dar sin recibir, significa una estafa.

Si tù amas a una persona, la aceptas y dejas que se desarrolle por si misma y en la forma que es propia, no como tú necesitas que sea, como un objeto de tu uso.

El amor verdadero no nace en la imaginación soñadora, para acabar en el despertar de la realidad, sino que se edifica en la realidad de quien vive despierto en la búsqueda de dias mejores. No se desvanece en la primera lluvia ni se fatiga con el sol ardiente o cae con el viento fuerte. Porque quien ama no es orgulloso ni deshonrado, no cobarde ni precipitado , es paciente y sacrificado, todo lo soporta y lo vence, espera y enfrenta todos los obstáculos con tal de agradar a su amor.

Colaboración "Pastoral Juvenil Arquidiocesana".

ALGUNOS DE LA

MODOS ENFRIAR COLERA

Frecuentemente la tensión cotidiana hace estallar a muchas personas en violentas reacciones de cóleras. Estas reacciones por muchas motivaciones que puedan tener, son nocivas, sobre todo desde el punto de vista social. Es cierto que los sicólogos recomiendan a muchas mujeres que descarguen sus emociones para que no se acumulen y perturben los ánimos, pero a la larga resultan muy dañinas. Veamos por que.

Respecto a los demás: Las descargas emocionales son muy mal vistas por los que la rodean, aunque no se lo digan generalmente las amistades tienden a alejarse de aquéllas que son propensas a los estallidos de ánimo en público.

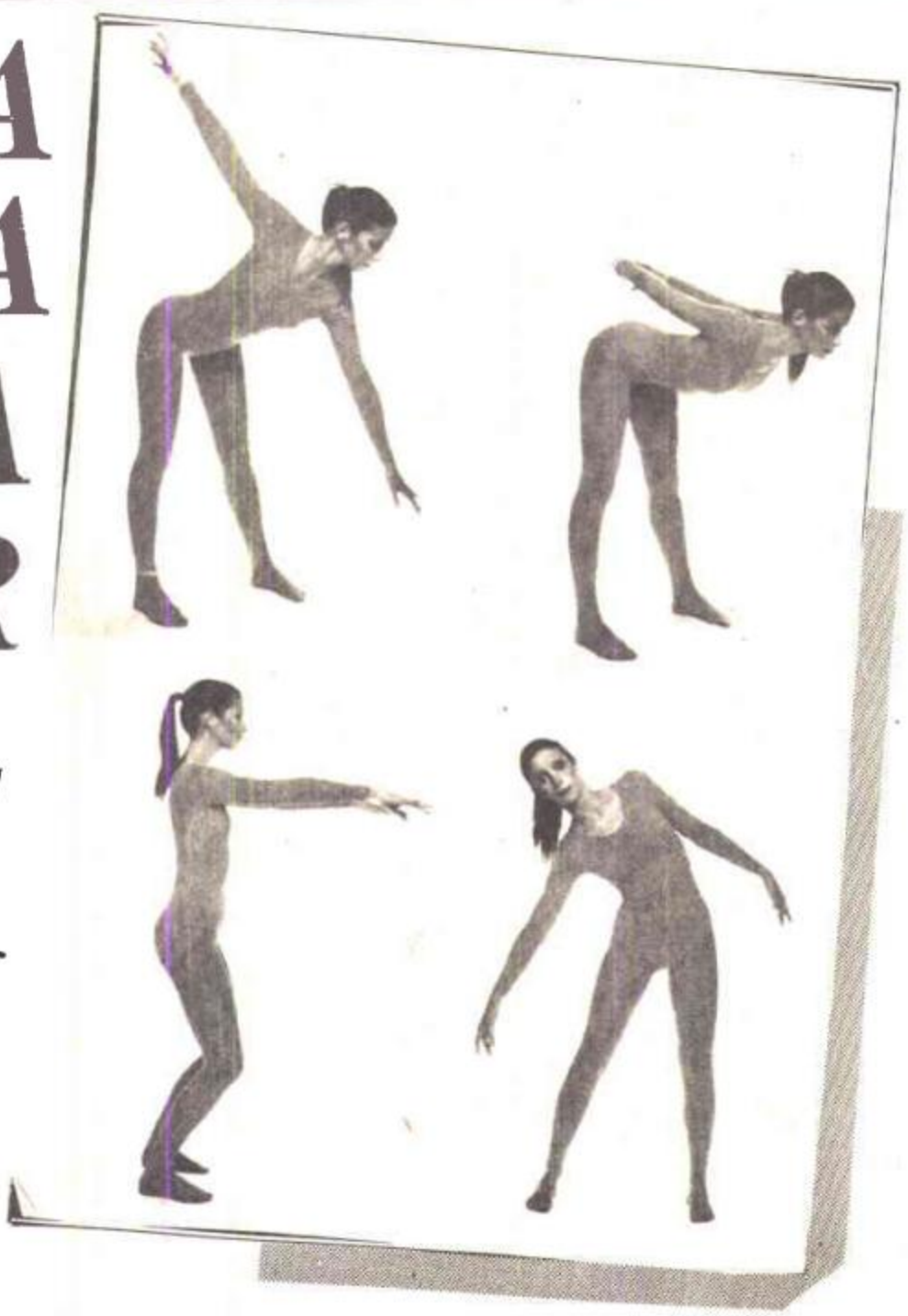
Respecto a usted: los estallidos de colera son dañinos para la salud y provocan las subidas de presión.

Usted puede controlar su mal humor y hacer su vida más placentera. Veamos cómo: Cuando vea que la cólera va creciendo dentro de usted, cierre su mente a todo lo que está desquiciando. Deje de prestarle atención a ese asunto y comience a contar hasta diez. Al desviar usted aumente hacia los números guiada por el propósito de calmarse, eso le ayudará a recobrar su propio control...

Si ve que la cólera la va ahogando y tiende a hacerla reaccionar, respire ampliamente por la nariz e inunde todo su cuerpo con un torrente de aire nuevo. Mantenga ese aire por unos segundos y al expulsarlo, usted se sentirá más relajada. Sentirá como sus miembros quedan semi- adormecidos por unos segundos y después como si despertaran. Este es el mejor método para combatir la cólera.

Aprenda a demostrar su descontento antes de que no pueda más. Quéjese y detenga a tiempo lo que le molesta, y sólo así podrá evitar la cólera.

UNA RUTINA PARA COMENZAR EL DIA



Hay mujeres muy ocupadas. Ellas trabajan y tienen que ocuparse de la casa además de su familia. Usted amiga también necesita hacer ejercicios en su propia casa.

Aquí le mostramos una rutina de ejercicios que le pueden beneficiar grandemente. Toma como mínimo 15 minutos, pero le hace trabajar todo el cuerpo, sobre todo las áreas donde se acumula más la grasa (vientre, muslos, cintura y espalda). Observe estos movimientos; haga cada uno de ellos 20 veces (en el primero y en el último debe repetir la acción a cada lado), y propóngase hacerlos en la mañana al levantarse.

CONSERVA CASERA DE PIÑAS:

Aprovechando las primeras piñas del año, le damos esta sugerencia casera de fabricación de piñas en conserva.

Ingredientes:
1 piña mediana en rodajas (sin el redondo del medio)
2 tazas de azúcar
2 tazas de agua

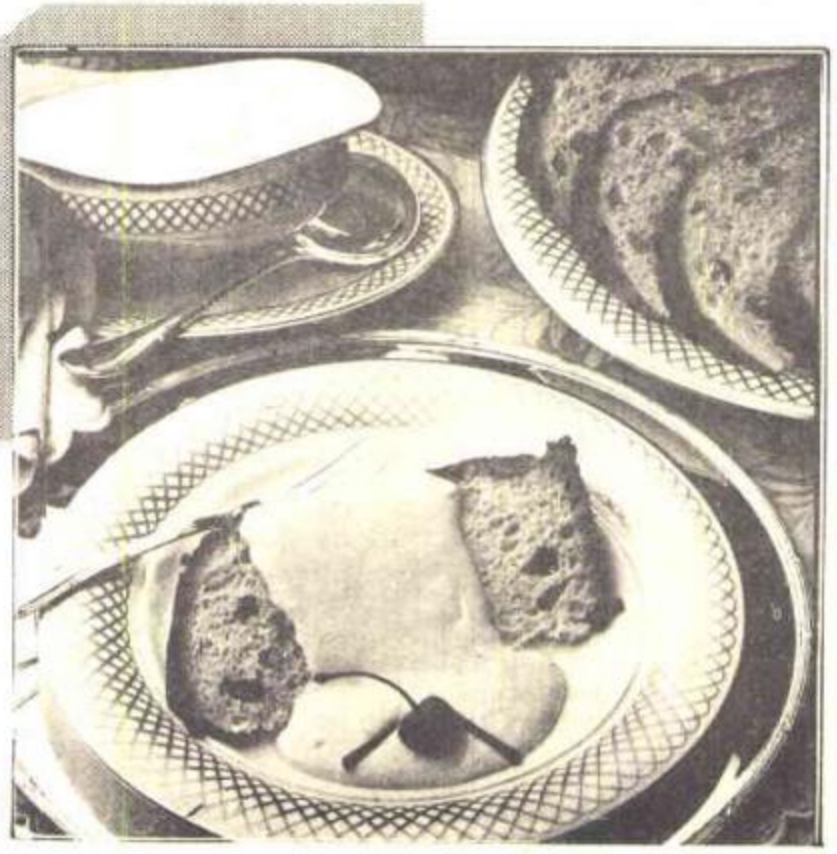
Preparación:
Coloque todos los ingredientes al fuego por unos 30 minutos, hasta que el almíbar adquiera una consistencia espesa y reserve. Cuando se enfríe completamente, coloque la conserva en un vidrio especial para conserva, bien cerrado, y llévelo al fuego por unos 20 minutos , con un vaso de agua, para formar el vacío. Después de 24 horas usted notará que su conserva formó un buen vacío (quedó sin aire) y podrá durar meses guardada en la despensa.

En caso que desee consumirla inmediatamente, no necesitará hacer el trabajo de "expulsar" el aire, usándola después de fría, en los postres y meriendas.

Usted puede hacer la preparación de varias conservas, pero debe acordarse que el uso del clavo de olor no es muy recomendado porque acentúa mucho su sabor a las frutas. Y que si la fruta desprende mucha agua, como la frutilla, se debe evitar la preparación con agua. En el caso de la manzana, que se oxida muy rápido, usted debe cortar las al medio, retirar la parte central del tallo y las semillas, y remojarlas con agua con sal o limón, hasta el momento de empezar la preparación del dulce. Procure no retirar las cáscaras de las manzanas, porque así se podrá obtener un almíbar rosado y de sabor agradable.

La manera de preparar las conservas es la misma para casi todas las frutas, y sólo su imaginación será el límite para que los suyos disfruten de las ricuras de las frutas en conservas.
¡Apruebe!.

TODO SIMPLE, RAPIDO Y SUPER RICO!!!



El queque o la torta quedarán mucho más presentable con esta crema de queso y ron, formando la pareja ideal para el postre de una cena más formal, donde usted desea lucirse como una perfecta anfitriona.

Ingredientes:
1/2 kilo de queso criollo (preferiblemente quesillo)
3 cucharas de crema de leche en Nestlé
5 huevos
5 cucharas de azúcar
4 cucharas de ron o coñac

Preparación:
Mezcle el queso con la crema de leche. Bata las yemas con el azúcar y las claras en nieve. Mezcle las yemas batidas con el queso y revuelva firmemente hasta conseguir una mezcla homogénea. En seguida auméntele las claras en nieve, con bastante cuidado, aumente el ron o el coñac y sirva en cucharadas sobre cada rodaja del queque o de la torta.
Rendimiento: 6 porciones.

EN SU ANIVERSARIO E

¿QUE PAPEL DESEMPEÑA "PARA ELLAS.. "EN EL SECTOR FEMENINO?

ROSA JORDAN DE RIVERO

El suplemento "Para Ellas...", aparte de constituirse en una pausa grata en el quehacer de las amas de casa, de las oficinistas y empresarias, se convierte en una guía para la mujer de todos los niveles, ya que en sus páginas vemos reflejados temas de actualidad que realmente mueven a la reflexión; sobre todo aquellos que se relacionan con la educación de los hijos, pues pienso que en la sólida formación de una familia está el futuro de los pueblos.

ERNA MULLER

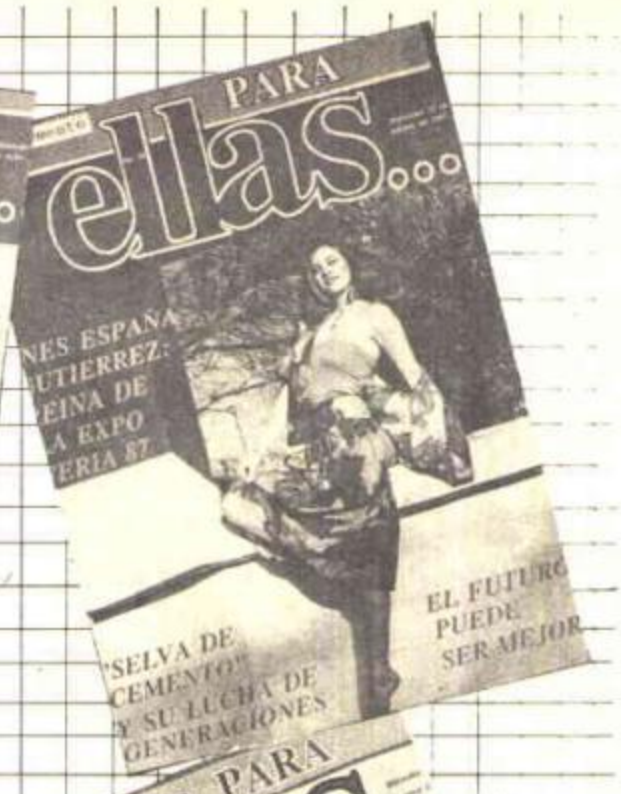
PARA ELLAS... se ha constituido en un portavoz inigualable de las inquietudes, aspiraciones y anhelos de la mujer, sin distinción de razas, ocupaciones ni ideas. Es al mismo tiempo un orientador y guía para quienes desempeñan labores en su hogar, en la oficina y en las fábricas, con sus consejos y sugerencias, ayuda a la mamá en la crianza de sus hijos y además la incentiva para que comprenda en su real magnitud el importante rol que cumple dentro de la sociedad y busque la forma de superarse [illegible] adelante.

PIPPO GALARZA Una dedicada a la belleza perso mujer opina:

Considero para mí un h ustedes... La distinguida DEBER, en el suplemento tengan que dirigirse a un la belleza y en especial c cruceña. Yo Pippo peina felicito a dicho suplemen aniversario por la funci cultural, sentimental, d maternidad, e inclusive actualidad, así también astrología. Es por otra suplemento que va ma llanuras orientales, lle departamentos de La Cochabamba. En mi c admirador de belleza reinas me es grato r fiel peregrino de dic semanal y lo que es el tema PARA ELLA constante inter DE NUESTRAS MU ADMIRA DESDE LA UNIVERSO SIN O NOSOTROS LOS DETRAS DE CADA ENCUENTRAN...

LA SEÑORA BETTY DE BOLAND

Presidenta de las damas Rotarias, decía a PARA ELLAS... el suplemento me gusta mucho, era una necesidad que tenía la mujer. Nos cuenta lo que nos interesa a todas y además en una forma loable dentro del país de educar y también culturizar a ella que tanto lo necesita.



LAS OPINARON ASI

LILY SANTISTEVAN DE ROCA

PARA ELLAS... es un suplemento dedicado a recojer y trasmitir el pensamiento, las inquietudes y deseos de superación de la mujer, en un intento por demostrar su verdadera identidad. Constituye un valioso aporte en todos los ámbitos de la actividad.

Su contenido variado, ameno y ágil, cumple con su cometido de culturizar y entretener.

GLORIA C. DE FLORES

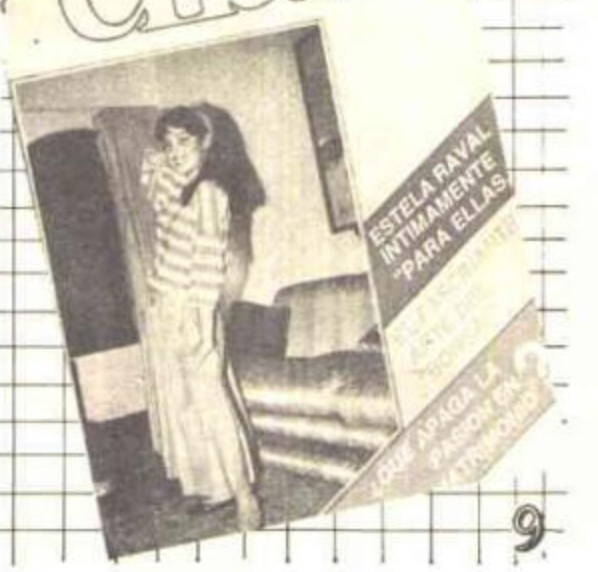
Nos decía; ha sido una gran cosa ya que hay cabida para las anónimas que ahora la vida activa politica, social y económica, ya que hay mujeres que juegan papeles importantes en el quehacer diario.

Estoy complacida de que haya un lugarcito para que nosotras podamos contar nuestras cosas e inquietudes en todo sentido.

GLORIA S. DE LIMPIAS

Promotora de concursos de belleza y espectáculos públicos: "... Considero importante el papel que desempeña y el aporte que nos ofrece "PARA ELLAS..."

llega a satisfacer ... mundo de la mujer. Por ello ... nuestras más sinceras felicitaciones!



EL AGUA

Como actúa el agua... La cantidad de agua que contiene la piel varía de una capa a la otra. La superior o epidermis (células vivas) contiene más de 70% por ciento de agua, mientras que la tercera capa o hipodermis (tejidos grasoso) contiene un 30 por ciento. El agua, mantiene una circulación contínua entre capas, pero ni una gota llega desde la superficie a las células más profundas, aunque esté todo un día sumergida en el océano. La piel tiene su propia barrera contra el exceso de agua.

La humedad - indispensable para evitar que la piel se reseque se pierde a través del sudor. Tenemos más de dos millones de glándulas sudoríparas y necesitamos de cada una de ellas para mantener la temperatura del cuerpo. Diariamente, a través de la piel, perdemos casi dos puntos de agua, también estamos eliminando una sustancia proteínica llamada queratina, responsable de que la piel no se cuartee.

El grado de humedad en el aire también juega un papel importante. Pero tanto en invierno, cuando la piel tiende a resecarse, como en verano, que estamos expuestas al sol, hay que esmerarse en su cuidado.

Como se mantiene la humedad

1) Bañarse simplemente con agua y jabón contribuyente a resecar la piel. Es cierto que el jabón es un gran agente limpiador, pero elimina el sebo protector. Y aunque se reemplaza dentro de las 4 ó 12 horas siguientes al baño, la piel sufre las consecuencias. Si es amante del jabón, busque uno que contenga ingredientes emolientes, y enjuáguese bien hasta eliminar la última partícula. Pero lo ideal es usar espumas de baño, aceites, etc... que mantengan la piel sedosa.

2) La limpieza del cutis debe hacerse con leches o cremas limpiadoras. Es aconsejable que se enjuague la cara con agua fresca para eliminar cualquier residuo de crema, que luego tiende a tupir el poro. Como punto final es fabuloso aplicarse una loción tonificante (a base de alcohol, agua y glicerina). Si tiene la piel sensitiva, evite el uso del alcohol.

3) El humectante es un requisito indispensable. Debe contener de un 60 a un 80 por ciento de agua. Existen dos clases de humectantes. El que ayuda a retener la humedad en la piel, y el de doble acción (ideal para las mujeres de más de 40 años) que no sólo mantienen la humedad, sino que atrae la que está en la atmósfera para llevarla a su cutis. El uso del humectante es muy aconsejable porque deja una película en la piel que previene la evaporación del agua y evita la resequedad.

4)Para mantener el nivel de agua adecuado en el cutis, lo ideal es tener a mano un atomizador con agua fresca y rociarse la cara varias veces al día.

5) Los saunas faciales son muy refrescantes. El vapor de agua abre los poros y es un excelente sudorífico. Además, activa la circulación y hace que las células vivas de la piel traigan la humedad a la capa superior.

6) Las bases con un alto contenido de agua son más populares cada día. Exactamente igual sucede con los demás cosméticos. Tiene una textura mucho más ligera, mantienen la humedad y le permiten demaquillarse más fácilmente.

Resumiendo... la piel necesita agua. Y hay que darle de beber. Exactamente igual que la tierra se agrieta cuando no se le riega, la piel se muere.

EL AGUA, ESE LIQUIDO INODORO, INSIPIDO, INCOLORO, QUE SE SOLIDIFICA CON EL FRIO Y SE EVAPORA CON EL CALOR... NO SOLO ES UN ELEMENTO ESENCIAL EN LA VIDA, SINO NUESTRO MEJOR ALIADO, SENCILLAMENTE PORQUE EL AGUA DEPENDE QUE TENGAMOS UNA PIEL SENSACIONAL. SAQUELE EL MAXIMO PARTIDO. AQUI LE EXPLICAMOS COMO ACTUA EN LA PIEL, POR QUE RAZON NECESITAMOS LA HUMEDAD Y CUAL ES LA MEJOR FORMA DE OBTENERLA.

Decoracion

UNA PIEZA DE ACENTO

Para decorar con éxito hay que partir de una buena base. Una pieza de muy buen gusto, importante, de calidad excelente. De esas que atraen poderosamente la atención. Lo que en buen francés se llama la piece de résistence. Pero nunca se coloca esa pieza por sí sola. Es necesario rodearla de detalles elegantes, agradables. Evitando siempre que esos propios detalles se roben el interés.

En realidad son como los actores secundarios en una obra teatral, cuya única misión es dar apoyo al principal. En esa categoría figura a veces los objetos de arte. También toques del pasado y del presente, que se mezclan con gracia, armoniosamente: maderas pulidas, bronces, cristales, porcelanas, alfombras.. Y como marco ideal, plantas, una verdadera profusión de plantas...

Es una decoración definitivamente romántica. Una especie de jardín interior, que hay, casi a finales del siglo XX, es reminiscente de una atmósfera del segundo Imperio. Y que nos trae a la mente la descripción que hace Zola del jardín dhiver de la princesa Mathilde durante la época de Napoleón III, que fue uno de los salones literarios más brillantes de la época. Aquí le mostramos el uso que se le da a las plantas en dos ambientes completamente diferentes. En un caso podemos apreciar cómo en una biblioteca se colocan las macetas junto a un escritorio de cedro pulido y tallas reborbeadas en oro. El balance lo dan dos

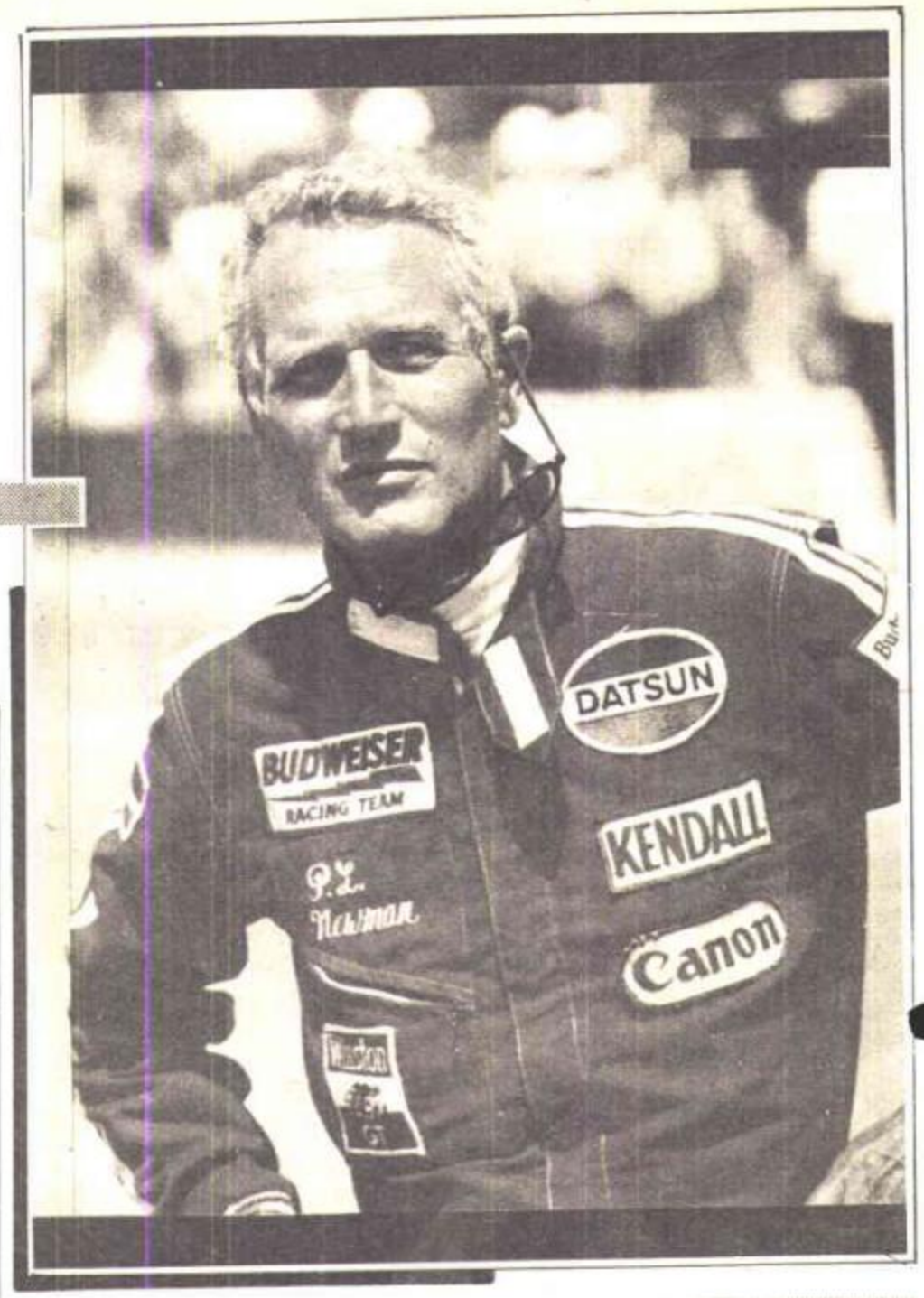
Ellas ofrecen equilibrio sin restarle importancia a la pieza central. No hay duda de que aquí, el verdadero contraste está en las plantas. Las hay de diferentes variedades : colgantes, en recipientes de barro, dentro de cestas de paja... Además, las puertas de cristales que rodean la habitación dejan que entre la luz. El resultado es que el salón no tiene ese aire severo que a veces impera en las bibliotecas formales, que se decoran a base de pesados muebles de estilo y gruesos cortinajes. El otro ambiente, que también mostramos es un ejemplo de cómo crear la ilusión de espacio en una habitación que tiene dimensiones pequeñísimas. La pieza básica es un sofá de tonalidades claras y líneas clásicas. Detrás, el diseño del papel de pared crea un enrejado y ventana imaginarios que dan a la sala profundidad de que carece. La ilusión se acentúa con las plantas que se han colocado con efectividad y estrategia.

Siempre es buena técnica decorativa mezclar entre el follaje de las plantas, algunas macetas de flores. Estas se deben elegir de un tono que combine con el esquema básico de color con el que hay en el piso, en la que los muebles no ofrecen seria competencia. En ella, las plantas, las cestas de nombre, y un pequeño aparador antiguo con superficie de mármol blanco, complementan esta atmósfera bajo un techo de cristal para crear el efecto de un jardín de invierno.

Y MUCHAS PLANTAS

PAUL *NEWMAN:*

ADEMAS DE SER ACTOR, ESTUVO A PUNTO DE SER SENADOR, FUE MIEMBRO DE UN COMITE PARA PROMOVER LA CONSERVACION DE LA ENERGIA Y ES CORREDOR DE AUTOS.



Uno de los actores más polifacéticos y polémicos del cine norteamericano, Paul Newman, es una de las figuras que podríamos llamar legendarias de la pantalla grande.

Su vida ha estado plagada de contradicciones y de acción, esta última parece ser una palabra clave porque Paul Newman no soporta la pasividad. Por 29 años ha estado casado con la conocida actriz Joan ne Woodward. Su matrimonio es uno de los más ejemplares de su medio, porque por lo general, los matrimonios de Hollywood duran muy poco .

En la vida de actor ha tenido muchas experiencias, tanto positivas como negativas; pero las verdadera tragedia de su vida fue la muerte accidental de su hijo de 28 años, Scott en noviembre del 78.

El pasatiempo favorito de Paul es tomar parte en la carreras de autos. Como comenzó siendo su pasatiempo, pero con el paso de los años se ha convertido en una actividad que el actor toma muy en serio.

La madre de Paul, Theresa, siempre quiso ser actriz, pero por circunstancias fuera de su alcance nunca pudo lograrlo. Sin embargo, cada vez que tenía oportunidad participaba en grupos teatrales de aficionados y animaba a sus hijos Arthur y Paul para que lo hicieran también. Y fue así como a los 10 años Paul Newman debutó en el teatro haciendo el papel de San Jorge.

Tiempo después abandonó la actuación para dedicarse a los deportes. En uno de sus años de universidad, estuvo involucrado en una pelea en un centro estudiantil y como resultado lo expulsaron del equipo al cual pertenecía. Pero el hecho de que los expulsaran resultó providencial, porque como no tenía que jugar fùtbol se aburría y decidió participar en un grupo de teatro. Luego, al graduarse, ya le había tomado cariño a las tablas y siguió actuando.

Tiempo después, conoció a Jacqueline Witte en el mismo grupo de teatro. En diciembre de de 1949 se casaron. Scott, su primer hijo, nació en 1950. Con el paso de los años tuvieron dos niñas. La joven familia vivía de lo poco que entonces ganaba Paul actuando.

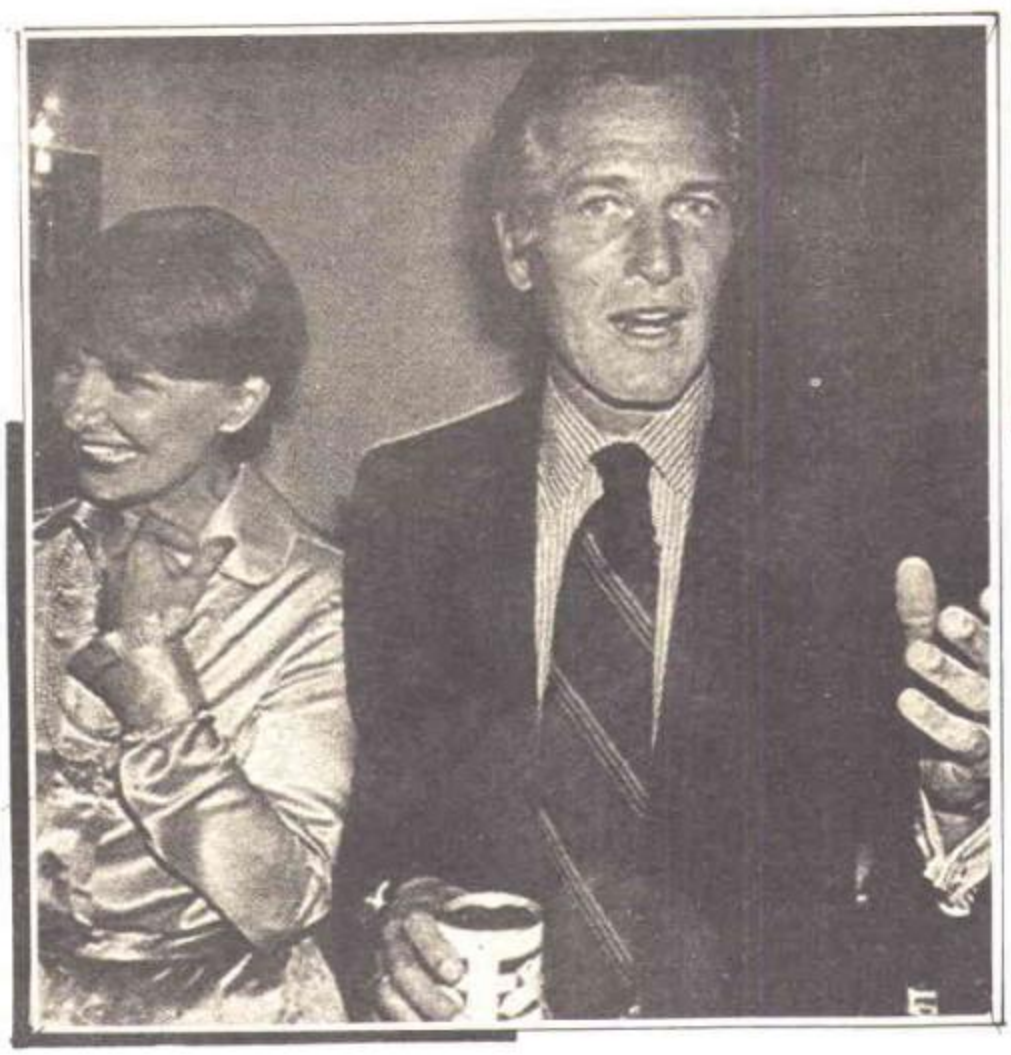
Un buen día un agente de MCA lo vio y le ofreció un papel en una serie de TV titulada The Web. Durante una audición conoció a otra actriz, Joanne Woodward, y terminó trabajando con ella en una obra de Broadway. Esta aparición en conjunto les trajo suerte a ambos. A él le ofrecieron hacer el papel de Rocky Graziano, en el Somebody Up There Likes Me. Ella hizo el papel de una esquizofrénica en Las caras de Eva y ganó el Oscar de 1957 para la mejor actriz.

Desde que Joanne y Paul se conocieron, entre ellos hubo una atracción muy fuerte. Después de un tiempo, él le pidió el divorcio a su esposa, pero ella no se lo quería conceder. Por fin, la misma Jackie se dio cuenta de que era lo mejor y se divorciaron.

Paul y Joanne se casaron en 1958. Tuvieron tres hijas y su matrimonio, aunque como todos los matrimonios del mundo ha tenido sus altas y bajas.

Los Newman tienen una gran variedad de intereses, pero no comunes. A él le encanta la política y siempre se ha mantenido activo en todo lo concerniente a la conservación de la energía. Le encantan las carreras de autos, y adora el box.

Actualmente Paul y Joanne pasan de los 50. Sin embargo, nadie lo diría. Parecen haber encontrado la fuente de la juventud. Ambos se dedican a vivir plenamente. Quizás por eso se mantienen jóvenes.



HOROSCOPO

SU HOROSCOPO SEMANAL
POR: FRANK ZARZAR
EXCLUSIVO PARA ELLAS...

ARIES

TRATE DE MEJORAR SU APARIENCIA; CUIDE TAMBIEN SU SALUD. POSIBLE EMBARAZO PARA SU HIJA. DECEPCIONES AMOROSAS CON EL NOVIO DE 1.986 PREFERIBLE NUEVO AMOR. VISITARA UN LUGAR CON MUCHA AGUA, FAVORABLE PARA PASEOS CAMPESTRES Y HACER INVITACIONES O ACEPTARLAS.

TAURO

SOLO CON PRESTARLE ATENCION ESPECIAL; CONVERTIRA A UN ENEMIGO EN AMIGO. FIESTA O REUNION QUE DEBE ACEPTAR. EMBARAZO NO ACONSEJABLE. FRICCION Y DESACUERDOS ENTRE AMIGOS. INTRIGA SOBRE SU HOGAR Y ESTO PUEDE DESTRUIR ANTES DE FIN DE AÑO POR DIVORCIO, VIUDEZ O CARCEL.

GEMINIS

LOS PROBLEMAS FINANCIEROS FAMILIARES LE CAUSARAN PREOCUPACION. ROMANCES AGRADABLES PERO SIN FUTURO. POR AHORA UD. DA MAS Y RECIBE MENOS. PERDIDAS ECONOMICAS POR MALOS Y RAROS NEGOCIOS, JUICIO LEGAL ARREGLELO PRONTO, SINO SE PROLONGARA POR 14 MESES MAS.

CANCER

UN ASUNTO CONFUSO SE DESPEJARA, Y USTED COMPRENDERA MEJOR. CON EL ESPOSO O AMANTE SE SEPARARAN ANTES DE FIN DE AÑO. ESTA SUCEPTIBLE A CONFLICTOS LEGALES, JUDICIALES Y EN ESPECIAL VEHICULARES. NO REALICE VIAJES LARGOS. CUIDADO CON LAS RODILLAS Y ESTOMAGO.

LEO

NO INTERFIERA EN ASUNTOS DE OTRA PERSONA. MANTENGASE DE OBSERVADOR. PELIGROS EN LA PROFESION AUMENTARAN POR 3 MESES. UNA GRAN SEMANA Y MES PARA EL AMOR. LAS HIJAS NACIDAS BAJO EL SIGNO DE "LEO" DISFRUTARAN DE UN VIAJE INESPERADO.

VIRGO

NO DEJE QUE UN CONFLICTO LE ECHE A PERDER EL ESPIRITU DE LAS FIESTAS. NUEVAS SORPRESAS E INVITACIONES. SOLTERAS DE ESTE SIGNO TENDRAN LA POSIBILIDAD DE UN AMOR. EXISTE LA SUFICIENTE PREDISPOSICION EN RESOLVER ASUNTOS Y TRAMITES PENDIENTES.

LIBRA

USTED ES SU MEJOR AMIGO. NO PERMITA QUE OTROS ESTROPEEN SUS PLANES. SOLTERAS, MATRIMONIO EN PROGRESO. EL ARTE, LA BELLEZA Y DECORACION SE ACENTUAN. DICHO INTERES YA SEA COMO NEGOCIO O FUENTE DE INGRESOS, O LA NECESIDAD DE ADQUIRIRLOS EN SU OFICINA O RESIDENCIA.

ESCORPIO

CUMPLA CON SUS OBLIGACIONES LO ANTES POSIBLE, Y DESPUES, DIVIERTASE. PROYECTOS FAMILIARES, VIAJE POSITIVO. CAUTELA EN LA RELACION CON SOCIOS O AMIGOS. SU INTERES EN SU HIJO O HIJA SE ACENTUA EN LOS PROXIMOS DIAS. NOTICIAS IMPORTANTES SOBRE NEGOCIOS.

SAGITARIO

RECIBA UNA INVITACION INESPERADA, Y PASE UN RATO MUY AGRADABLE. PRESTAMOS HIPOTECARIOS DEMORADOS. ASUNTO DE PATERNIDAD PENDIENTE LLEGARA A FELIZ TERMINO. SU SALUD OCUPARA EL MAYOR INTERES DURANTE LA PRESENTE SEMANA Y 3 DIAS MAS, INTRIGAS LABORALES.

CAPRICORNIO

NO ESCATIME ESFUERZOS POR COMPLACER A LA PERSONA AMADA. VIAJE RETRASADO. POSIBLE CAMBIO DE RESIDENCIA O COMPRA DE LA MISMA. REUNASE CON SUS PADRES O ABUELOS. ROBO A ESTAFA POSIBLE. UNA SEMANA Y MES CONFLICTIVO PARA EL HOGAR Y LA RELACION DE PAREJA.

ACUARIO

ALGUIEN A QUIEN USTED CREIA CONOCER, LA SORPRENDERA CON SU CONDUCTA. DISGUSTOS. LLEGADA INESPERADA. NUEVOS PLANES Y PROYECTOS. PERSONAS DEL SEGUNDO DECANATO DE "ACUARIO" NO DEBERIAN DE PRECIPITARSE EN SUS COMPROMISOS COMERCIALES Y CUIDARSE EN EL MANEJO DE DINERO.

PISCIS

UNA SEMANA MARAVILLOSA PARA EL ROMANCE. EXPRESE SUS SENTIMIENTOS. PERSONA MAYOR Y FAMILIAR INTERFIERE EN LA ESTABILIDAD DEL HOGAR. CONSIDERABLE AUMENTO DE VOLUPTUOSIDAD Y EN MAS DE UN CASO. CONFLICTOS SICOLOGICOS POR INGRATAS EXPERIENCIAS. NUEVAS AMISTADES.

EL SIGNO DEL MES

VIRGO
SECTOR ZODIACAL COMPRENDIDO ENTRE EL 23 DE AGOSTO 17. 30 HRS. (BOLIVIA) HASTA EL 23 DE SEPTIEMBRE A LAS 18 HRS.
SIMBOLOGIA: *SIGNO REPRESENTADO POR UNA MUJER, LA VIRGEN - AUNQUE LA AGRUPACION DE ESTRELLAS, DESDE EL PUNTO DE VISTA ASTRONOMICO - NO SE ASEMEJA EN NADA A UNA MUJER, MUCHO MENOS A UNA VIRGEN.*
PLANETA REGENTE: MERCURIO
VIRGO EN 1987:
PRUDENCIA EN LOS NEGOCIOS Y EN EL EMPLEO. MALAS INVERSIONES PELIGROS DE ESTAFA - ROBO PERDIDA FINANCIERAS POR MALOS CALCULOS. ES ACONSEJABLE MANTENER UNA RUTINA CONSERVADORA, EN VEZ DE UNA POLITICA EXPANSIONISTA CON EXCESO DE CONFIANZA EN LAS INVERSIONES.
SALUD:
HIGADO - INTESTINOS Y POSIBLES MOLESTIAS EN LA VEJIGA Y VESICULA.
SIENDO LOS NERVIOS Y LOS ESTADOS DEPRESIVOS LOS QUE MAS VULNERABLES ESTARAN POR EL RESTO DE 1987.
AMOR:
LAS SOLTERAS MEJOR SEGUIR SOLTERAS, Y LAS CASADAS CONSERVAR SU MATRIMONIO QUE ESTA PASANDO CICLO DE CRISIS CON POSIBLE RUPTURA.

ATENCION AMIGAS:

NUESTRO ASESOR ASTROLOGICO RECIBE CARTAS Y CONSULTAS DE NUESTAS LECTORAS.
ENVIE SU FECHA DE NACIMIENTO, UN NOMBRE Y/O SEUDONIMO Y SU RESPUESTA APARECERA PUBLICADA EN NUESTRA PROXIMA EDICION.
PERSONAS DEL INTERIOR ESCRIBIR A: CASILLA 2425- SANTA CRUZ.
PERSONAS Y LECTORAS DE SANTA CRUZ, ENVIAR SU CARTA A LA SECRETARIA DEL DIARIO "EL DEBER".

CONSULTORIO ASTROLOGICO

RESPUESTA A:

ROBERTO - LA PAZ).- CUIDE SU ESTADO MENTAL Y NO SATURE SU MENTE CON ESTADOS DEPRESIVOS NI SENTIMIENTOS DE FRACASO Y CULPABILIDAD. LOS PESARES DE ESTE AÑO SON FRUTO DIRECTO DE SUS ERRORRES COMETIDOS FINANCIERA Y PROFESIONALMENTE EN 1985 - EL SUICIDIO NO ES SOLUCION. CIERTA DOSIS DE DOLOR Y SUFRIMIENTO PARECER SER NECESARIOS PARA EL ALMA Y LA MENTE PASEN POR ETAPAS DE APRENDIZAJE Y EXPERIENCIAS QUE MAS ADELANTE SERAN COMO FIRME CIMIENTO DE UNA SOLIDA CONSTRUCCION.

NOVIEMBRE 1987 - SE MUESTRA - ASTROLOGICAMENTE EL COMIENZO DE UN NUEVO CICLO PLANETARIO Y ESTO CON LLEVA MEJORES OPORTUNIDADES DE TRABAJO Y AYUDA FINANCIERA!

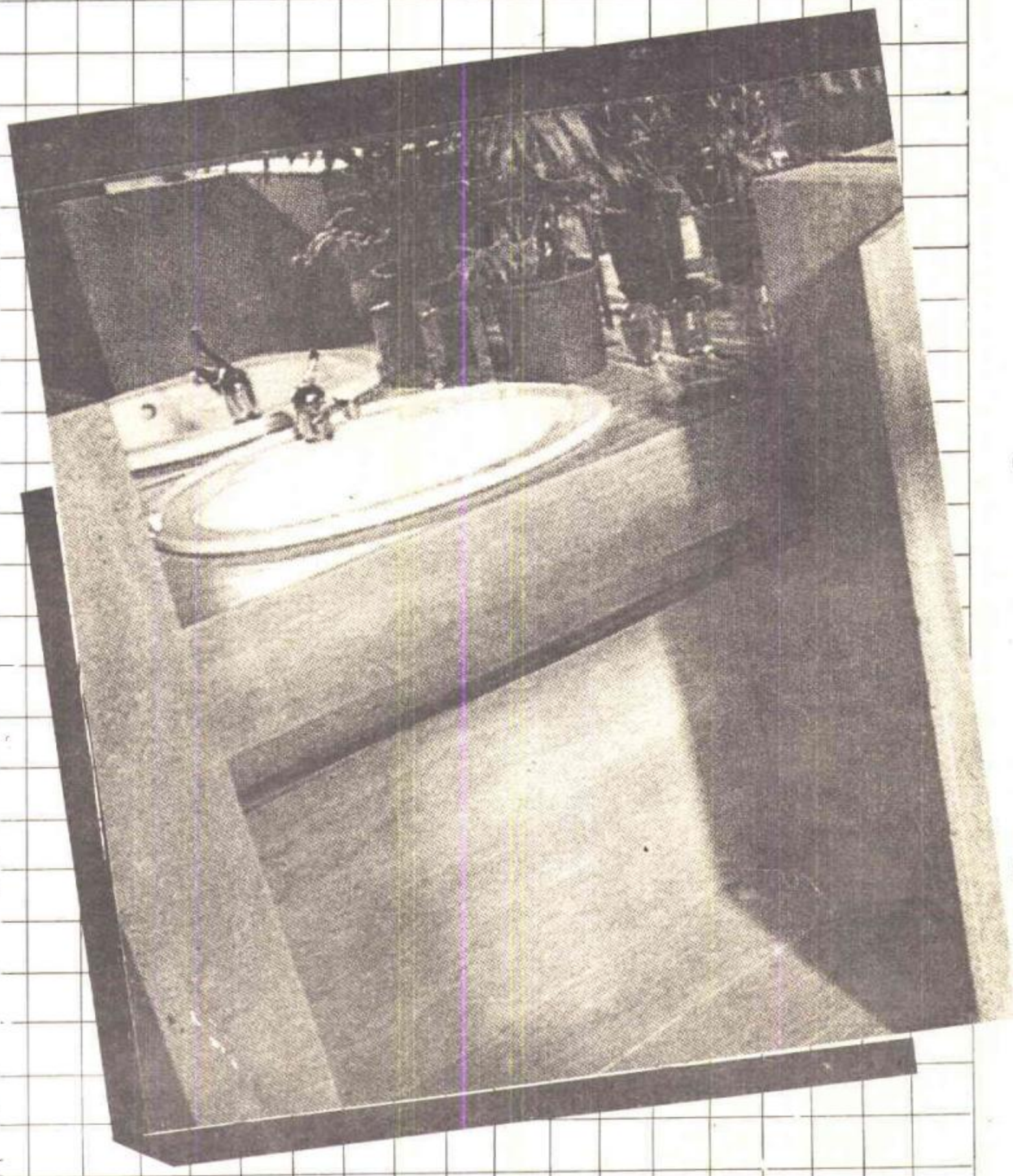
- - - - - - - - - - - - - -

CARLA - LA PAZ).- CAMBIE DE ABOGADO Y EL RESULTADO SERA FAVORABLE. LA CALIDAD HUMANA Y EL MAL CICLO PLANETARIO DE SU ANTERIOR ABOGADO Y SUS MULTIPLES PROBLEMAS PERSONALES EN VEZ DE SER AYUDA PARA UD. ENREDO MAS LAS COSAS. BUSQUESE UN ABOGADO SIN PROBLEMAS PERSONALES, ASI ESTARA MAS LUCIDO PARA ACTUAR CONFORME A LEY!.

- - - - - - - - - - - - - -

SUSSY - CIUDAD.- SU CANDIDATO ESTA EN CICLO DE AMAR CON INTENSIDAD Y EN PERSECUCION DE GOCES Y PLACERES A EL LE CONVIENE ESTAR CON UD... LAMENTABLEMENTE SUS HOROSCOPOS NO SON AFINES Y UD. SALDRA LASTIMADA, SI ADEMAS DEL CUERPO, TAMBIEN LE DA SUS ESPERANZAS Y SU ILUSION. CAMBIE DE NOVIO, Y CAMBIARA SU SUERTE, ASI DE FACIL!.

COMO AHORRAR AGUA Y DINERO



El agua que se pierde es dinero tirado por el desague. Aunque el costo del agua varía mucho de un lugar a otro. Una familia de cuatro personas puede fácilmente gastar en agua el equivalente hasta de 100 dólares más de lo que necesita consumir en un año. Para evitar esa pérdida, siga estas medidas: Revise si hay un salidero en el tanque de su baño, ya que hasta 200 galones de agua se pueden perder diariamente del tanque a la taza. Y es que los salideros pueden ser silenciosos e invisibles. Vierta en el tanque, lleno de agua, unas gotas de algún colorante liquido para alimentos, de los mismos que se usan en muchas recetas de cocina. Si el colorante aparece dentro de un rato en la taza, sin haber descargado el tanque, entonces hay un salidero. No eche en el toilet servilletas de papel, algodones, etc, que utiliza para limpiar su cara, quitarse el maquillaje, etc. pues recuerde que, cada vez que vacia el tanque, está gastando aproximadamente siete galones de agua.

Compre en la ferretería unos aditamentos que se colocan dentro del tanque del toilet (algunos son simplemente como paredes de caucho o plástico), que sirven para reducir, represándola, la cantidad de agua que se utiliza al descargar, sin pérdida apreciable en la presión y funcionamiento.

Pase menos tiempo debajo de la regadera. Una ducha no es siempre más económica que un baño en la tina. Si usted es de los que pasa siete minutos o más debajo de la regadera, le resultará más barato tomar un baño en la bañera Primero mójese la boca y, después cierre la llave del agua, mientras se cepilla los dientes. Desde luego, ábrala nuevamente para enjuagarse. Teniendo este cuidado, su familia ahorrará entre cinco y diez galones diarios de agua Póngales zapatillas a las llaves que gotean. Esas gotas, que a simple vista nos parecen insignificantes , le puede costar a razón de una gota por segundo siete galones diarios de agua.

Tampoco deje la llave abierta mientras lava y enjuaga los platos Llene el fregadero con bastante agua para realizar el trabajo.

No siga la costumbre de dejar que la fuerza del chorro de agua sea lo que le quite la grasa y otras suciedades a sus platos, a sus herramientas o propio cuerpo. En lugar de esto, use un cepillo o una toallita, para poder frotar.

Riegue su jardín temprano en la mañana, para así evitar pérdidas de humedad causadas por la evaporación excesiva, que ocurre cuando el sol ya está fuerte. Asegúrese de que solamente riega su grama y el lecho de sus plantas y flores, ya que muchas veces se desperdicia el agua, y ésta va a parar a las aceras o a la calle.

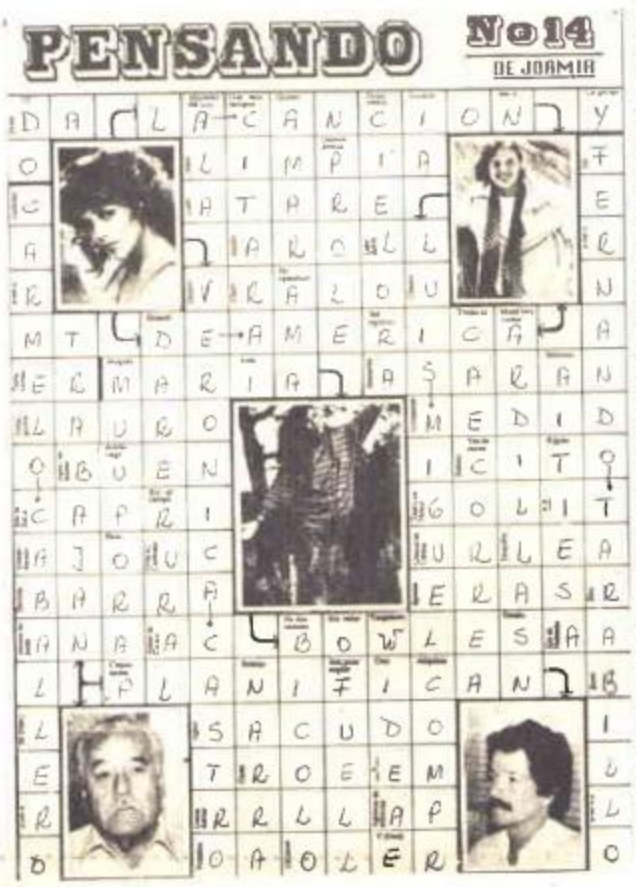
Por último, utilice una escoba y barra las superficies de cemento, las asfaltadas y las de cualquier otro tipo de pavimento. No las limpie aplicándoles el chorro de agua con la manguera de riego.

PENSANDO

Nº 15

De Joamir

SOLUCION AL NUMERO ANTERIOR



Entre las secciones de "Para Ellas..." esta viene a ser para la mujer una especie de canal, donde de una forma imparcial, se pueden escuchar su voz, sus demandas y sus aspiraciones, hasta entonces oprimidas en tantos años de sumisión, dentro de una sociedad plenamente machista.

Cabe destacar que no solamente en nuestro medio ocurren estos tipos de manifestaciones. En América Latina a diferencia de otros países más desarrollados, la cuestión femenina se integra a las condiciones económicas, políticas y culturales de la población. En este sentido, su lucha no es individualista ni contra los hombres. Se trata básicamente de las demandas contra la marginación social, el analfabetismo y la injusta distribución del ingreso. La solidaridad, en consecuencia, no se da por la condición especificamente femenina sino por clase.

Esto quiere decir que las entrevistas realizadas a mujeres prominentes de nuestro medio, tiene un doble sentido: las demandas por mejorar las condiciones de vida (sociales y económicas) y las encaminadas especificamente a beneficiarlas a ellas. De una manera clara y especifica, a través del relato de sus experiencias, inquietudes o futuras aspiraciones, desarrolladas en el interior de las instituciones oficiales, de beneficencias, de estudios, de trabajo empresarial, sindical, etc.

Nosotras estaremos siempre firmes y listas a colaborar con esas mujeres, con el sector femenino, apoyando en la medida de lo posible, en este otro año de edición que se inicia, todo lo que concierne a la mujer y su vida.